

Questionnaire de fin d'année scolaire 2014-2015 Art du Chi

Cher membres pratiquants,

Une fois l'année et si vous le voulez bien, **en quelques traits, mots ou phrases, nous avons donc besoin de connaître comment s'est passé votre année 2014-2015 ?**

Outils essentiel **pour vous permettre de participer à l'amélioration du travail de L'ATELIER DU CORPS**, Association Loi 1901, il est important autant qu'**indispensable que votre avis puissent toujours avec nous s'exprimer avec nous.**

Que vous a apporté votre pratique au quotidien, ou en général ?

Toujours du bien-être, un moment pour respirer plus à fond, un meilleur équilibre statique, la sympathie dans le groupe.

Quels sont les exercices et façons que vous appréciez ?

J'aime beaucoup les 11 exercices de santé. Je les retiens bien et ils me font beaucoup de bien. J'aime aussi les 24, mais je suis incapable de les faire toute seule.

Et qu'est ce qui se passe moins bien pour vous au cours de vos séances et/ou de vos ateliers ?

Je n'ai pas pu venir autant que je l'aurai souhaité et les séances me manquent.

Qu'avez-vous besoin de partager et/ou envie de dire ?

Le rythme des séances est bon, c'est complet. Marie innove dans sa pédagogie et trouve des images parlantes pour comprendre ce qu'est le tantien, la circulation de l'énergie; beaucoup d'attention de sa part pour chacun, pour les postures, les ressentis.

Claude M. 92300

Que vous a apporté votre pratique au quotidien, ou en général ?

La pratique m'a apporté de la sérénité

Quels sont les exercices et façons que vous appréciez ?

J'apprécie les échauffements suivis de la pratique des 11

Et qu'est ce qui se passe moins bien pour vous au cours de vos séances et/ou de vos ateliers ?

Je regrette de ne pas avoir de séance le matin car c'est pour moi un moment de plus grande énergie et disponibilité

Qu'avez-vous besoin de partager et/ou envie de dire ?

Jaime beaucoup les pratiques d'été au parc de la planchette

Merci à Marie pour l'attention qu'elle porte à chacun de nous

Chantal P. 92300

Bonjour Marie

Je tiens à te donner mon témoignage avant de partir

Mon ordi ne marche pas super, donc, je vais répondre directement aux questions:

1) La pratique de l'art du chi fait maintenant partie de ma vie : cela m'apporte un ancrage de plus en plus présent quotidien, dans les bons et surtout les mauvais moments

2) Les exercices que je préfère : la prise en main du tantien, la pratique entière des 24, de préférence au parc, avec les arbres

3) Ce qui se passe le moins bien : j'ai envie de progresser plus vite. J'aimerais que le cours soit plus de la pratique, et moins de relaxation. Même si j'adore ça

4) ce que j'ai envie de dire : Merci Marie, tu me communique ton amour et ton enthousiasme

Je t'embrasse de tout mon cœur

Françoise B. 92300

Que vous a apporté votre pratique au quotidien, ou en général ?

Une heure et demie d'application sans penser aux soucis du quotidien

Quels sont les exercices et façons que vous appréciez ?

Tous ceux que j'arrive à retenir

Et qu'est ce qui se passe moins bien pour vous au cours de vos séances et/ou de vos ateliers ?

Mémoriser et équilibre, je ne serais pas immortelle

Qu'avez-vous besoin de partager et/ou envie de dire ?

Pouvoir continuer pour enregistrer plus et mieux

Gisèle F.92300

Que vous a apporté votre pratique au quotidien, ou en général ?

Comme avant, plus de calme - meilleure perception de mon corps

Quels sont les exercices et façons que vous appréciez ?

Mes favoris restent le radar et la table de riz, mais je les aime tous d'une certaine façon, maintenant, même ceux qui me posent problème !

Et qu'est ce qui se passe moins bien pour vous au cours de vos séances et/ou de vos ateliers ?

J'ai parfois du mal à savoir sur quel pied doit porter le poids (pour certains exercices uniquement, par exemple la vague).

Autre difficulté : coordonner avec la respiration (quand inspirer et expirer par rapport au mouvement)

Qu'avez-vous besoin de partager et/ou envie de dire ?

Merci et à l'an prochain !

Dominique D. 92110

Que vous a apporté votre pratique au quotidien, ou en général ?

La patience et beaucoup de sérénité

Quels sont les exercices et façons que vous appréciez ?

L'exercice de vie

Et qu'est ce qui se passe moins bien pour vous au cours de vos séances et/ou de vos ateliers ?

Rien tout est parfait

Qu'avez-vous besoin de partager et/ou envie de dire ?

Marie Djenkal est une excellente pédagogue qui a soin de chacun. Elle est attentive et très professionnelle prenant soin de la santé de chacun et très motivante par son côté à la fois positif et rigoureux

Nelly L'H. 92800

Voici mes réponses au petit questionnaire.

Je te souhaite une belle semaine,

Au plaisir de te voir jeudi.

Je t'embrasse

Que vous a apporté votre pratique au quotidien, ou en général ?

Un « espace temps » pour moi, un refuge après un travail que j'aime mais qui souvent m'opresse. Le plaisir de pratiquer une activité ayant du sens,

Quels sont les exercices et façons que vous appréciez ?

J'apprécie le nombre limité de participant(e)s au cours du mardi soir, l'accueil de Marie à chaque séance, ses mots d'encouragements.

Sur le plan des exercices, je ne suis qu'une apprentie (première année) et je suis encore dans la découverte de cet art !

Et qu'est ce qui se passe moins bien pour vous au cours de vos séances et/ou de vos ateliers ?

Sauf à ce que j'arrive si fatiguée au cours que je doive passer la séance allongée sur le sol pour récupérer un peu d'énergie ... l'ensemble du cours me plaît ! J'apprécierai un peu plus d'explications sur le détail de chaque mouvement.

Qu'avez-vous besoin de partager et/ou envie de dire ?

Pouvoir continuer à pratiquer avec des personnes qui ne viennent pas au cours « parce que c'est la mode », ou « pour faire genre », mais qui sont vraiment « dans » la philosophie du Qi Gong. L'esprit du cours s'en ressent immédiatement lorsque l'une d'entre nous reste préoccupée par les pensées de sa journée et qu'elle n'arrive pas à rejoindre l'égrégore du groupe. Marie le perçoit également et l'aide à se recentrer. (Chose qui serait impossible au milieu de 30 personnes, il me semble)

Frédérique F.92300

Voici mon témoignage. Merci à Marie et l'association.

Que vous a apporté votre pratique au quotidien, ou en général ?

M'aide à rester centrée face aux problèmes mais aussi apprécier d'être bien, en pleine conscience.

Quels sont les exercices et façons que vous appréciez ?

11 exercices de santé et nouveautés améliorant la perception.

Et qu'est ce qui se passe moins bien pour vous au cours de vos séances et/ou de vos ateliers

Irrégularités sur mon attention au tantien. Pas encore très au point avec la petite circulation.

Qu'avez-vous besoin de partager et/ou envie de dire ?

La respiration, relaxation et les automassages de plus en plus utilisés pour m'endormir, calmer une colère, contrer la fatigue.

Stéphanie G. 92300

Que vous a apporté votre pratique au quotidien, ou en général ?

Détente, bien-être

Quels sont les exercices et façons que vous appréciez ?

J'aime bien les échauffements avant les exercices

Et qu'est ce qui se passe moins bien pour vous au cours de vos séances et/ou de vos ateliers ?

Les exercices d'équilibre

Qu'avez-vous besoin de partager et/ou envie de dire ?

Juste merci.

Micheline B. 92800